

आपत्काळातील संजीवनी : आयुर्वेद - खंड ३

# आयुर्वेदानुसार आचरण करून औषधांविना निरोगी रहा !

आधुनिक वैद्यकशास्त्रातील अयोग्य विचार समजून घ्या !

मराठी (Marathi)

ग्रंथ-निर्मितीविषयी मार्गदर्शक

हिंदु राष्ट्र-स्थापनेचा उद्घोष करणारे  
सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले

संकलक

वैद्य मेघराज माधव पराडकर



सनातन संस्था

जुलै २०२३ पर्यंत सनातनच्या ३६२ ग्रंथांच्या मराठी, हिंदी, इंग्रजी, गुजराती, कन्नड, तमिळ, तेलुगु, मल्ल्याळम्, बंगाली, ओडिया, आसामी, गुरुमुखी, सर्बियन, जर्मन, स्पॅनिश, फ्रेंच आणि नेपाळी या १७ भाषांत ९४ लाख ३ सहस्र प्रती !

## ग्रंथ-निर्मितीविषयी मार्गदर्शक सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत आठवले यांच्या अद्वितीय कार्याचा संक्षिप्त परिचय !



१. धर्माधिष्ठित अशा हिंदु राष्ट्राच्या (ईश्वरी राज्याच्या) स्थापनेचा उद्घोष आणि कार्यारंभ (वर्ष १९९८)

२. हिंदु राष्ट्र, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षण आदी विविध विषयांवर ग्रंथ-निर्मिती

३. हिंदूंना धर्मशिक्षण देणे, हिंदु धर्मरक्षण आणि हिंदु राष्ट्र-स्थापना यांविषयी हिंदूंचे प्रबोधन करणे, यांसाठी नियतकालिक 'सनातन प्रभात' मधून मार्गदर्शन

४. हिंदु राष्ट्राची छोटी प्रतिकृती असणाऱ्या सनातन आश्रमांची निर्मिती

५. साधनेचा संस्कार दृढ झालेले सहस्रो धर्मप्रसारक सिद्ध करणे

६. हिंदु राष्ट्राच्या स्थापनेसाठी संत, संप्रदाय, हिंदुत्ववादी, देशभक्त आणि सामाजिक कार्यकर्ते यांचे संघटन अन् त्यांना आध्यात्मिक स्तरावर दिशादर्शन

७. भावी हिंदु राष्ट्राचे दायित्व सांभाळण्यासाठी पुढील पिढ्यांना सक्षम करणे

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा - [www.Sanatan.org](http://www.Sanatan.org))

\*\*\*

\*\*\* सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांचे साधकांना आश्वासन ! \*\*\*

रथूल देहा असे स्थळकाळाची मर्यादा ।

कैसे असू सर्वदा सर्वा ठायी ॥

सनातन धर्म माझे नित्य रूप ।

त्या रूपे सर्वत्र उगहे सदा ॥ - जयंत आठवले

१७.५.१९९९

\*\*\*

## ग्रंथाच्या संकलकांचा परिचय



### वैद्य मेघराज माधव पराडकर (आयुर्वेदाचार्य)

संस्कृत पारंगतही आहेत. ते सनातनच्या रामनाथी (गोवा) येथील आश्रमात आयुर्वेदीय चिकित्सक अन् ग्रंथ-विभागात ग्रंथांचे संकलक म्हणून सेवा करतात. ते गोवा येथील 'महर्षि अध्यात्म विश्वविद्यालया'मध्ये 'आयुर्वेद' विषयावर संशोधनही करत आहेत.

## प्रस्तुत ग्रंथाची अनुक्रमणिका

(काही वैशिष्ट्यपूर्ण मथळे खाली दिले आहेत.)

|   |                            |    |
|---|----------------------------|----|
| १. आरोग्यप्राप्तीसाठी देहातील अग्नीचे महत्त्व         | ८                          |    |
| २. लवकर झोपा, लवकर उठा आणि दुपारी झोपणे टाळा !        | १०                         |    |
| २ ऊ. उशिरा उठण्याने होणारी हानी                       | १२                         |    |
| ३. मल-मूत्रादिकांचे वेग (प्रवृत्ती) रोखू नका !        | २०                         |    |
| ४. त्रिदोष नष्ट करण्यासाठी प्रतिदिन व्यायाम करा !     | ३०                         |    |
| ५. आहाराचे ४ मूलभूत नियम पाळा !                       | ३७                         |    |
| ५ अ. योग्य वेळी जेवा !                                | ५ आ. योग्य प्रमाणात जेवा ! | ३७ |
| ५ इ. आवश्यक तेवढेच पाणी प्या !                        | ५५                         |    |
| परिशिष्ट १. कठीण शब्दांचे अर्थ                        | ७६                         |    |
| परिशिष्ट २. प्रस्तुत ग्रंथातील काही महत्त्वाची सूत्रे | ७८                         |    |

**टीप** ग्रंथात काही सूत्रांच्या शेवटी मराठी किंवा इंग्रजी संकेतांक केवळ कार्यालयीन सोयीसाठी दिले आहेत.

हा ग्रंथ 'इ-बुक' स्वरूपात उपलब्ध ! : [Sanatanshop.com/ebooks](http://Sanatanshop.com/ebooks)

## भावी भीषण आपत्काळाला तोंड देता येण्यासाठी प्रस्तुत ग्रंथाचा अभ्यास करून त्यानुसार आचरण करा !

‘रोग होऊ नये, यासाठी प्रयत्न करणे, हे रोग झाल्यावर उपाय करण्यापेक्षा श्रेष्ठ आहे (Prevention is better than cure.)’, अशा अर्थाची इंग्रजीत एक म्हण आहे. ‘रोग किंवा विकार होऊ नये, यासाठी दैनंदिन जीवनात आहार, विहार (क्रिया) इत्यादी कसे असले पाहिजे’, हे प्रत्येक मानवाला ज्ञात असणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. यासह विकार झाल्यास ‘खाण्या-पिण्यातील पथ्य-अपथ्य’ म्हणजे ‘काय खावे आणि काय खाऊ नये?’ हेही ज्ञात असणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. याची कारणे आहेत, ‘द्रष्ट्या संतांनी सांगितल्यानुसार जवळ येत असलेले तिसरे महायुद्ध’ आणि ‘आधुनिक वैद्यकीय शास्त्राची मर्यादा’. तिसऱ्या महायुद्धाच्या काळात प्रत्येकाला होईल तेवढे स्वतःलाच वैद्य बनावे लागेल. त्यासाठी प्रस्तुत ग्रंथ ‘पहिली पायरी’ आहे.

### १. प्रस्तुत ग्रंथाची वैशिष्ट्ये

१ अ. आरंभापासून शिकवणे : स्वतः वैद्य बनण्याच्या संदर्भात अनेक ग्रंथ उपलब्ध आहेत; पण शरीरशास्त्राच्या अगदी मुळाशी जाऊन दैनंदिन जीवनातील प्रत्येक गोष्टीविषयी ‘अ, आ, इ’ पासून शिकवणारे ग्रंथ नाहीत. हे सर्व या ग्रंथात शिकवले आहे.

१ आ. सोपी भाषा : बहुतेक ग्रंथ त्यांतील वैद्यकीय शब्दांमुळे समजण्यास कठीण जातात. या ग्रंथात वैद्यकीय शब्दांना सोपे शब्द दिले आहेत.

१ इ. कृतीमागील शास्त्र सांगणे : या ग्रंथात सांगितलेल्या प्रत्येक सूत्रात ‘का आणि कसे’ सांगितले आहे. त्यामुळे विषय लवकर समजतो आणि त्यावर विश्वास बसतो.

१ ई. प्रतिदिन घरोघरी आणि जगभर उपयुक्त : हा ग्रंथ प्रत्येकाने प्रतिदिन आचरणात आणल्यास निरोगी व्यक्तीचे आरोग्य टिकून

राहील आणि रुग्णाइत व्यक्तींना लवकर बरे होण्यास साहाय्य होईल. आयुर्वेदाचे मूलभूत नियम सर्वत्र सारखेच असल्याने हा ग्रंथ जगभर उपयुक्त ठरेल.

१ उ. मूलभूत पथ्यांविषयी मार्गदर्शन : आजकाल पथ्य म्हटले की, 'हा पदार्थ खाऊ नको, तो खाऊ नको', असे डोळ्यांसमोर येते; परंतु योग्य वेळी जेवणे, योग्य प्रमाणात जेवणे आदी मूलभूत पथ्ये पाळली नाहीत, तर केवळ पदार्थांचे पथ्य करून लाभ होत नाही. हा ग्रंथ अशा मूलभूत पथ्यांविषयी मार्गदर्शक आहे. आजच्या धकाधकीच्या जीवनातही ही पथ्ये कशी पाळायची, हेही या ग्रंथात दिले आहे.

१ ऊ. आरोग्याविषयीच्या अयोग्य कृतींचे खंडण : आधुनिक वैद्यकशास्त्रात 'भरपूर पाणी प्या !', 'प्रतिदिन दही खा !' असे सांगितले जाते. 'असे करणे अयोग्य का आहे ?', याचेही उत्तर या ग्रंथात मिळेल.

## २. साधनेत प्रगती करण्यासाठी शरीर सात्त्विक असणे आवश्यक

'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।' म्हणजे 'शरीर हे धर्माचरणाचे प्रथम साधन आहे'. शरीर आरोग्यसंपन्न असल्यास साधनेत शारीरिक अडचणी येत नाहीत. शरीर सात्त्विक ठेवल्यास साधनेत शीघ्रतेने प्रगती होते. 'शरीर सात्त्विक कसे ठेवायचे ?', ते अॅलोपॅथी नव्हे, तर आयुर्वेद शिकवतो.

## ३. ग्रंथाचा लगेच अभ्यास करा आणि शास्त्र कृतीत आणा !

हा ग्रंथ नुसता वाचून बाजूला ठेवू नका, तर त्यातील सूत्रांचा अभ्यास करा आणि ती आतापासूनच कृतीत आणा. त्यामुळे तिसऱ्या महायुद्धाला आरंभ झाल्यावर धावपळ होणार नाही.

स्वतःचे आणि इतरांचे हित साधण्यासाठी हा ग्रंथ स्वतः घ्या आणि इतरांनाही घेण्यास उद्युक्त करा !

- (परात्पर गुरु) डॉ. जयंत आठवले (१०.९.२०१९)